

### **Список использованной литературы:**

1. Богоявленская, Е.А. Методология обучения: Психологические и педагогические аспекты / Е.А. Богоявленская. – Москва: Издательство Просвещение, 2015.
2. Валеев, И.В. Личностно-ориентированные технологии в образовании / И.В. Валеев. – Казань: Издательство Казанского университета. 2018.
3. Григорьева, Т.А. Критическое мышление как ресурс развития образовательного процесса / Т.А. Григорьева // Педагогика и психология. – 2019. – №10(2). – С. 45-50.
4. Шадриков, В.Д. Инновационные подходы к обучению в высшей школе В.Д. Шадриков // Высшее образование в России. – 2016. – № 25(3). – С.14-20.

**Ваньшина Е.А.**

студентка,

elizaveta.vanshina@yandex.by

**Остапчук С.В.**

старший преподаватель,

elizaveta.vanshina@yandex.by

ПГУ имени Евфросинии Полоцкой, г. Новополоцк, Республика Беларусь

УДК 159.922.8:159.942.5(476)

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ СЕМЕЙНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ И ПРИВЯЗАННОСТИ В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Статья рассматривает каким образом эмоциональные процессы внутри семьи могут влиять на особенности романтической эмоциональной привязанности. В статье рассматриваются понятия семейных эмоциональных коммуникаций и привязанности в романтических отношениях. Цель эмпирического исследования – выявление характера взаимосвязи показателей семейных эмоциональных коммуникаций и особенностей привязанности в романтических отношениях.

Ключевые слова: семейные эмоциональные коммуникации, эмоциональная привязанность, романтические отношения.

### **RELATIONSHIP OF FAMILY EMOTIONAL COMMUNICATION AND ATTACHMENT IN ROMANTIC RELATIONSHIPS AT YOUTH AGE**

The article examines how emotional processes within the family can influence the characteristics of romantic emotional attachment. The article discusses the concepts of family emotional communication and attachment in romantic relationships. The purpose of the empirical study is to identify the relationship between indicators of family emotional communication and the characteristics of attachment in romantic relationships.

Keywords: family emotional communication, emotional attachment, romantic relationships.

**Введение.** Теория привязанности изначально разрабатывалась с целью объяснения взаимоотношений между матерью и ребенком, но в последствии была расширена до изучения взаимоотношений в других контекстах, например, особенностями привязанности у взрослых людей. Основные положения этой теории были впервые сформулированы английским психиатром и психоаналитиком Дж. Боулби в 1958 году в работе «О природе привязанности ребенка к матери». Дальнейшее развитие теория получила благодаря исследовательницам М. Эйнсворт и М.Мэйн, которые провели практические исследования по изучению привязанности. Начало исследованиям в области взрослой привязанности положила Мэри Мейн. В дальнейшем теорию привязанности дополнили

социальные психологи С. Хазан и Ф. Шейвер, которые исследовали паттерны привязанности взрослых людей в романтических отношениях. Теория привязанности имеет прямое отношение к межличностным отношениям взрослых, включая романтические отношения, дружбу и отношения на работе.

Семья – это первая социальная система, в которую включается ребенок, а родители – это первые люди, с которыми он начинает взаимодействовать. Именно в семье формируются основные черты характера, привычки, образ собственного «Я», определенные ценности, в семье приобретаются определенные стратегии взаимодействия с окружающим миром, в том числе, семья является первоисточником в формировании привязанности у ребенка. Семейные эмоциональные коммуникации – это процесс взаимодействия людей друг с другом, заключающийся в обмене информацией, чувствами и эмоциями внутри семьи [1]. В исследованиях привязанности остается нераскрытой тема ее взаимосвязи с особенностями эмоциональных коммуникаций в семье. Родительская семья и способы эмоциональной коммуникации в ней играют огромную и важную роль в формировании способности проявлять, понимать и регулировать свои эмоции, а также взаимодействовать с людьми, в том числе в романтических отношениях. Под романтическими отношениями понимаются высокоизбирательные и относительно устойчивые отношения между партнерами, основанные на сильных положительных эмоциях, физиологически обусловленные сексуальными потребностями и выражающиеся в стремлении каждого из партнеров быть уверенным во взаимности чувств [2].

Данное исследование рассматривает каким образом эмоциональные процессы внутри семьи могут влиять на особенности романтической эмоциональной привязанности. Эта проблема не изучалась на современной выборке белорусских студентов, поэтому тема исследования является актуальной.

**Материал и методы.** *Цель исследования* – выявить характер взаимосвязи между показателями семейных эмоциональных коммуникаций и привязанности в романтических отношениях у студентов.

*Гипотеза исследования* – компоненты эмоциональной привязанности в романтических отношениях взаимосвязаны с показателями семейных эмоциональных коммуникаций.

*Методы исследования:* организационный (сравнительный), эмпирический (опрос), обработка эмпирических данных (коэффициент ранговой корреляции Спирмена), интерпретационный (структурный).

Для сбора эмпирических данных использовались опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» А.Б. Холмогоровой и С.В. Воликовой (2016), «Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых» в адаптации Т.Л. Крюковой и О.А. Екимчик (2009).

*Выборка исследования* составила 90 человек – студенты в возрасте от 17 до 23 лет ( $M = 18.7$ ,  $SD = 1.37$ ), среди которых 45 девушек и 45 юношей.

**Результаты и их обсуждение.** При помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена были изучены взаимосвязи между показателями привязанности в романтических отношениях и семейных эмоциональных коммуникаций. В ходе исследования был выявлен ряд значимых корреляций между показателями привязанности в романтических отношениях и показателями семейных эмоциональных коммуникаций ( $p < 0.05$ ). Корреляции представлены на рисунке 1.

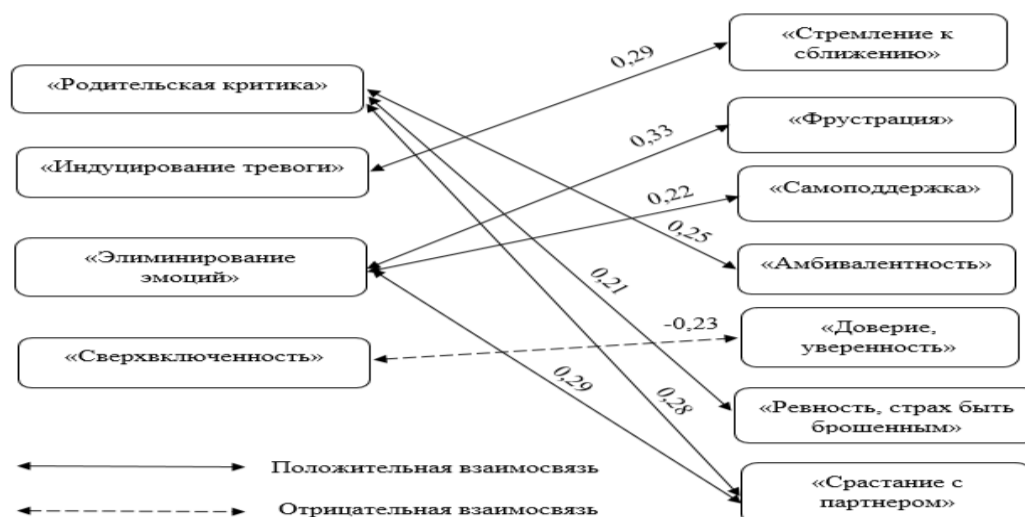


Рисунок 1 – Корреляционная плеяда показателей семейных эмоциональных коммуникаций и привязанности в романтических отношениях

Проанализируем представленные на рисунке 1 значимые ( $p < 0,05$ ) корреляции между показателями семейных эмоциональных коммуникаций и привязанности в романтических отношениях.

Выявлена значимая слабая положительная взаимосвязь между переменными «Индукция тревоги» и «Стремление к сближению». Объясняя полученные результаты следует подчеркнуть ту важную роль, которую в возникновении тревожности играют образ жизни семьи, тип воспитания и личный пример родителей. С.Л. Соловьева в своей работе, посвященной теоретическому анализу личностной тревожности и тревоги, указывает на то, что личность с выраженными чертами тревожности склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность, а также демонстрировать в поведении черты неуравновешенности, эмоциональной неустойчивости [3]. В романтических отношениях склонные к тревожности люди чутко улавливают любые изменения чувств и эмоций партнера, а также зачастую в форме навязчивых опасений. Так, испытывая зачастую сильную зависимость от своего партнера, человек может испытывать сильную тревожность во время отсутствия партнера, что вызывает впоследствии желание быть рядом, стремление к сближению с партнером. В том числе опасения могут касаться неверности партнера, искренности его чувств, страха потери близкого человека, что также вызывает стремление максимально сблизиться.

В том числе, переменная «Элиминирование эмоций» образует умеренную положительную взаимосвязь с показателем «Фрустрация», а также слабые положительные взаимосвязи с показателями «Самоподдержка» и «Срастание с партнером». Развитие способности к регуляции эмоций в семье происходит через усвоение ребенком убеждений родителей в отношении эмоций, а также формирование представлений о том, как управляют эмоциями родители. В случае, если родители не допускают проявления сильных эмоций и демонстрируют неспособность выносить их проявления другими людьми, у ребенка формируется убеждение о том, что свои эмоции и чувства не следует выражать [4]. Вырастая, дети, жившие в семьях с таким запретом, продолжают придерживаться его. Фрустрация может возникать из-за ощущения, что эмоциональная выразительность ограничена или неприемлема. Романтические отношения в свою очередь требуют эмоциональной отдачи, понимания своих чувств и контакта с ними. Тем не менее, у человека с элиминированными эмоциями отсутствует данный навык, что вызывает проблемы в построении здоровых отношений. Таким образом можно объяснить взаимосвязь между элиминированием эмоций и фрустрацией в романтических

отношения. Высокий уровень самоподдержки характеризует высокую степень независимости в отношениях с партнером. Из-за сформировавшегося внутреннего запрета на эмоции, человек может неосознанно считать опасным делиться ими даже с близкими людьми. Так люди могут избегать проявления эмоций перед другими, поддерживая себя самостоятельно и оставаясь независимыми в романтических отношениях, из-за чего развиваются такие особенности, как неспособность к распознаванию и описанию собственного эмоционального состояния, своих чувств и мыслей, нечувствительность к своему психологическому и физическому состоянию. Срастание характеризует степень недифференцированности личных границ в отношениях и психологическое слияние с партнером. Слияние с партнером – отсутствие представления о границах, правилах и табу, контакта со своими потребностями и чувствами. Таким образом, находя партнера, люди легко могут отказаться от своих эмоций, чувств и интересов ради другого человека, полностью переключившись на человека.

Кроме того, выявлена значимая слабая положительная корреляция между переменной «Родительская критика» и показателями «Амбивалентность», «Ревность, страх быть брошенным» и «Срастание с партнером». Родительская критика в детстве может повлиять на формирование низкой самооценки и неуверенности в себе, стремления получить одобрение, из-за чего может наблюдаться повышенная чувствительность к критике, поскольку это напоминает им о негативном опыте в детстве. Как результат, смешанные чувства к своему партнеру –одновременное желание интимности и близости, но страх уязвимости и возможной критики. Кроме этого, родительская критика может сказываться на уровне уверенности в отношениях. Отсутствие чувства «достаточности», принятия и любви зачастую вызывает страх быть брошенным в отношениях. Человек может испытывать неуверенность в намерениях своего партнера и сомневаться в том, что он останется рядом. Ревность в данном случае может служить попыткой контролировать действия и связи своего партнера, что может проявляться в страхе потерять контроль над ситуацией и тревоге при мысли о том, что партнер может уйти. Частая родительская критика может способствовать развитию сильного желания получить одобрение и признание от других людей, особенно своего романтического партнера. Стремление быть идеальным партнером является так же попыткой избежать критики или ощущения собственной недостаточности. В результате может появиться стремление к срастанию с партнером для укрепить отношения и избегания потенциального разрыва. Человек может решить, что если он будет идеальным партнером, то партнер не оставит его. Это может привести к слиянию с партнером и потере собственной индивидуальности.

Обнаружена значимая отрицательная слабая корреляция между переменными «Сверхвключенность» и «Доверие, уверенность». Сверхвключенные родители в любой момент готовы броситься на помощь своим детям и решить любую проблему, с которой может столкнуться их ребенок. Эти сверхвключенные и готовые пойти на любой риск родители стараются оградить своих детей от любых предполагаемых препятствий и, по-видимому, берут на себя огромный груз личной ответственности за заведомо запланированные ими счастье и успехи своих детей [5]. Так, сверхвключенность родителей может ограничить опыт самостоятельности и самодостаточности у ребенка. Если родители всегда решают проблемы и принимают решения за своего ребенка, то у него могут не сформироваться навыки самостоятельного принятия решений в проблемных ситуациях. Это может привести чувству неуверенности в собственных способностях и недостатку доверия к своим решениям во взрослой жизни, включая отношения с партнером.

**Заключение.** Таким образом, был обнаружен ряд значимых корреляций между показателями семейных эмоциональных коммуникаций и привязанности в романтических отношениях. В частности, выявлены значимые положительные взаимосвязи между переменной семейных эмоциональных коммуникаций «Родительская критика» и такими показателями привязанности в романтических отношениях, как «Амбивалентность»,

«Ревность, страх быть брошенным» и «Срастание с партнером». С показателем семейных эмоциональных коммуникаций «Индукция тревоги» обнаружена значимая положительная корреляция с показателем привязанности «Стремление к сближению». Показатель «Элиминирование эмоций» имеет значимые положительные корреляции с показателями привязанности в романтических отношениях «Фрустрация», «Самоподдержка» и «Срастание с партнером». Значимая отрицательная взаимосвязь выявлена между показателем семейных эмоциональных коммуникаций «Сверхвключенность» и «Доверие, уверенность». Из этого следует, что выдвинутая нами гипотеза о взаимосвязи показателей семейных эмоциональных коммуникаций и показателей эмоциональной привязанности в романтических отношениях подтвердилась частично.

#### **Список использованной литературы:**

1. Холмогорова, А.Б. Стандартизация опросника «Семейные эмоциональные коммуникации» // А.Б. Холмогорова, С.В. Воликова, М.Г. Сорокова // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24. – № 4. – С. 97–125.
2. Екимчик, О.А. Динамические аспекты близких (романтических) отношений и совладающее поведение партнеров // О.А. Екимчик, Т.П. Григорова, Н.С. Смирнова // Вестник КГУ. – 2014. – №6.
3. Соловьева, С.Л. «Тревога и тревожность: теория и практика» // [Электронный ресурс] / С.Л. Соловьева // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – N 6 (17). – URL: <http://medpsy.ru>.
4. Eisenberg, N. Parental Socialization of Emotion / N. Eisenberg, A. Cumberland, T.L. Spinrad // Psychol Inq. – 1998;9(4):241-273. doi: 10.1207/s15327965pli0904\_1. PMID: 16865170; PMCID: PMC1513625.
5. Прохорова, А.А. Зарубежные исследования сверхвключенного типа родительства («overparenting») [Электронный ресурс] / А.А. Прохорова // Современная зарубежная психология. – 2019. – Том 8. – № 4. – 24 с.

**Василинюк И.С.**

кандидат психологических наук,  
[neolira@yandex.ru](mailto:neolira@yandex.ru)

**Новикова И.А.**

кандидат биологических наук,  
[mantiko@list.ru](mailto:mantiko@list.ru)

**Иванова Н.С.**

кандидат искусствоведения,  
[ivanova\\_n@gipsr.ru](mailto:ivanova_n@gipsr.ru)

СПбГАОУВО «Санкт-Петербургский государственный институт психологии  
и социальной работы», г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

УДК 159.923.2: 378.18

#### **СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ: ОПЫТ ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ**

В статье рассматриваются практические аспекты организации психологической профилактики в вузовской среде. На основе многолетнего опыта работы со студенческой молодежью представлена структурированная модель профилактической деятельности, включающая пять взаимосвязанных направлений. Особое внимание уделяется работе с личностными механизмами дезадаптации на физиологическом, межличностном и внутриличностном уровнях; оптимизация сопровождающих обучение межличностных процессов; создание благоприятного социально-психологического климата